



آپ کی AsthmaNurse کا نام اور ٹیلیفون نمبر ہے:

.....

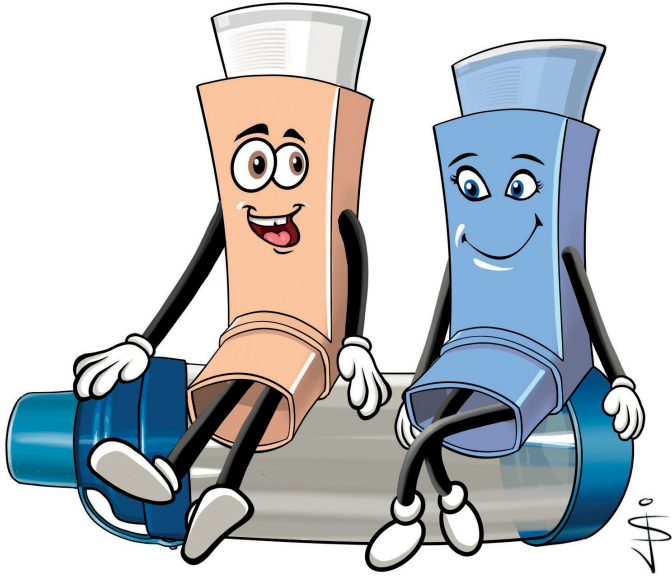
.....

دمہ کا انتظام

کے لیے منصوبہ بنائیں

بہترین چوٹی کا بہاؤ

تاریخ



جب آپ اپنا دورہ کرتے ہیں تو براہ کرم اسے اپنے ساتھ لے جائیں۔
داکٹر یا دمہ کی نرس۔

آپ کے ڈاکٹر کا نام اور ٹیلی فون نمبر ہے:

.....

.....

تجویز کردہ ویب سائٹس
www.beatasthma.co.uk

پر Asthma+LungUK:
www.asthma.org.uk

<https://uk-air.defra.gov.uk/forecasting/>

یہ کتابچہ کلر پرنٹنگ کے لیے ہے۔

یاد رکھیں:

اگر آپ کو زکام ہے، تو آپ اپنے محرکات کے لیے زیادہ حساس ہوسکتے ہیں اور آپ کو اپنے ریلیور (نیلے) انہیلر کو زیادہ کثرت سے استعمال کرنے کی ضرورت ہوسکتی ہے۔

ورزش کے دوران تیز اور زیادہ گہرائی سے سانس لینا معمول کی بات ہے۔ اس کے لیے صرف اپنے ریلیور (نیلے) انہیلر کے اضافی پف/چوس لیں اگر آپ:

- گھر گھراہٹ، کھانسی یا سینے میں جکڑن بھی ہے۔
- آپ کے ورزش کو روکنے کے بعد سانس کی قلت دور نہیں ہوتی ہے۔

میرے محرکات ہیں:

.....

.....

.....

.....

عام محرکات ہیں:

- وائرس
- موسم میں تبدیلیاں
- گھر کی دھول کے ذرات
- جانوروں کی کھال، پنکھ اور ان کے بستر
- کھانسی کی اشیاء
- ورزش
- پریشان، پریشانی، اور جذبات
- اندرونی فضائی آلودگی (مثلاً نم اور سڑنا)
- بیرونی فضائی آلودگی (مثلاً گار کے دھوئیں)

اضافی تبصرے:

.....

.....

.....



ریڈزون - شدید

- آپاب بھی مشکل اور تیز سانس لے رہے ہیں۔
- آپاب بھی تنگ اور گھرگھرا محسوس کرتے ہیں۔
- آپابیک جملے میں بات کرنے کے لئے بہت سانس لینے والے ہیں۔
- آپخوفزدہ اور تھکے ہوئے محسوس کر رہے ہیں۔

دیگرسنگین علامات یہ ہیں:

- رنگ کی تبدیلیاں - بہت پیلا / سرمئی / نیلا
- سانس کے لیے پسلی اور گردن کے پٹھوں کا استعمال، ناک بھڑکنا

ریڈزون ایکشن

بلیوانہیلر کے 10 پف بذریعہ لیں۔
ایک اسپیسر اور 999 پر کال کریں۔

دمہ جان لیوا ہو سکتا ہے۔

- جہاں ہو وہاں رہو اور پرسکون رہو
- چوٹی کا بہاؤ کرنے کی کوشش نہ کریں۔
- ایمبولینس کا انتظار کرتے ہوئے اور اپنے اسپیسر کا استعمال کرتے ہوئے، اپنے بلیو انہیلر کے ایک وقت میں 1 پف لیں، ہر 30 سیکنڈ میں 4-5 سانسوں کے لیے معمول کی شرح پر سانس لیں۔
- اگر ایمبولینس 10 منٹ کے بعد نہیں پہنچی ہے تو اسے دوبارہ کال کریں۔
- اگر آپ کا بچہ غیر دمہ دار ہو جاتا ہے اور اس کے پاس الرجی کے لیے ایڈرینالائن قلم ہے تو اسے ابھی استعمال کریں۔

اضافی تبصرے یا معلومات



عنبرزون - وارننگ

اگر آپ کو باقاعدگی سے اپنا ریلیور استعمال کرنے کی ضرورت ہے۔ ہفتے میں 3 بار سے زیادہ انہیلر یا آپ کا دمہ معمول کی سرگرمی یا نیند میں مداخلت کرتا ہے، اپنی دمہ کی نرس یا جی پی کے ساتھ جائزہ کا بندوبست کریں۔

انتباہی علامات کہ آپ کا دمہ بدتر ہو رہا ہے:

- آپ کو علامات ہیں (کھانسی، گھرگھراہٹ، 'سینے میں تنگی' یا سانس پھولنا)
- آپ کو اپنے ریلیور انہیلر کی معمول سے زیادہ ضرورت ہے۔
- آپ کا ریلیور دیرپا نہیں ہے۔ چار گھنٹے۔
- آپ کی چوٹی کا بہاؤ تقریباً ایک تہائی کم ہے۔

چوٹی کا بہاؤ 1/3 نیچے

امبرزون ایکشن - جاری رکھیں

- لے لو 2 پف ایک وقت میں آپ کے اسپیسر 1 پف کے ساتھ بلیو انہیلر کا۔ یہ ہر 10 منٹ میں کرتے رہیں اگر آپ کو اب بھی کل 6 پف تک علامات ہیں۔
- آپ یہ ہر 4 گھنٹے میں کر سکتے ہیں لیکن ضروری ہے اگر آپ بہتر محسوس کرتے ہیں تو اگلے 24 گھنٹوں کے اندر اپنی GP سرجری میں ملاقات کا وقت لیں۔
- اگر آپ کو یہ ہر 4 گھنٹے سے زیادہ کرنے کی ضرورت ہے، تو آپ کو آج ہی اپنے جی پی کو دیکھنا چاہیے یا A&E پر جانا چاہیے۔
- ڈاکٹر کے پاس لے جانے کے لیے اپنی علامات اور چوٹی کے بہاؤ کی ریڈنگ کا ریکارڈ رکھنا شروع کریں۔

اہم:

- اگر آپ کے بعد 6 پف، آپ کو ابھی بھی گھرگھراہٹ یا سینے کی جگرن میں اضافہ ہو رہا ہے۔

میں منتقل کریں۔ ریڈزون



گرینزون - اچھا

آپ کا دمہ کنٹرول میں ہے اگر:

- آپ کی سانس اچھی لگتی ہے
- آپ کو کھانسی یا گھرگھراہٹ نہیں ہے۔
- کھانسی سے آپ کی نیند میں خلل نہیں پڑتا
- آپ اپنی معمول کی سرگرمیاں کرنے کے قابل ہیں۔
- آپ اسکول کو یاد نہیں کر رہے ہیں۔
- اگر آپ اپنے چوٹی کے بہاؤ کو چیک کرتے ہیں، تو یہ آپ کے لیے بہترین ہے۔

بہترین چوٹی کا بہاؤ

گرینزون ایکشن - اپنے لے لو

عام ادویات

آپ کا روکنے والا انہیلر ہے اس

کارنگ ہے

- تم لے لو بر صبح پف / چوسنا ہر رات پف /
- تم لے لو چوسنا
- آپ یہ ہر روز کرتے ہیں، یہاں تک کہ جب آپ ٹھیک ہو۔

دمہ کی دیگر ادویات آپ لیتے ہیں:

آپ کا ریلیور انہیلر اس کا

رنگ ہے

- تم لے لو میں 3 بار تک پف / چوسنا a
- علامات کے لئے ہفتہ

اگر آپ کو علامات کے لیے ہفتے میں 3 سے زیادہ بار اپنا ریلیور انہیلر استعمال کرنے کی ضرورت ہے،

میں منتقل کریں۔ عنبرزون